

2025/12



南砂町SUNAMO

→グループマシンピラティス

店舗情報	
■営業時間	平日：10:00～23:00
	土曜：10:00～21:00
	日曜・祝日：10:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio										
	月	火	水	木	土	日				
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン				
	10 : 00 OPEN					 ↑ルフレ会員種別はこちら				
10:00	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 大里茉莉			※マシンピラティス以外の レッスンに関しては通常女性限定クラスにて ルフレ会員枠を抑えております。 あらかじめご了承ください。			10:00			
10:30								10:30		
11:00							11:00			
11:30						11:30				
12:00		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Total Basic45 13:20-14:05 来田奈央	スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 豊島久美子			スタジオA【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	12:00			
12:30			スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 豊島久美子			12:30				
13:00			12:45-13:30 加温ヨーガ じゅんこ			13:00				
13:30						13:30				
14:00	13:45-14:30 加温ヨーガ 江美			スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:00			
14:30				14:30						
15:00				15:00						
15:30				15:30						
16:00					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	16:00			
16:30						16:30				
17:00									スタジオB【定員10名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:00
17:30										17:30
18:00	スタジオA【定員5名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:00							
18:30	スタジオB【定員10名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵		18:30							
19:00	スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 綿貫夏生					19:00			
19:30								19:30		
20:00								20:00		
20:30								20:30		
21:00	スタジオA【定員5名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 龍谷怜	スタジオA【定員5名】 21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑					21:00			
21:30							スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	21:30		
22:00								22:00		
22:30								22:30		
23:00					土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	23:00			
平日 23 : 00まで										